

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JANUARI 2015**

ADIB HUTAMA PUTRA, NIM : 2013 32 157

**HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIFITAS FISIK, ASUPAN ENERGI
DAN ZAT GIZI, SERTA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN
KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH MENENGAH ATAS**

x + 123 halaman, 29 tabel, 17 grafik, 2 gambar

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan terutama anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah. Kesegaran jasmani yang tinggi, membuat anak mampu melakukan aktivitas sehari hari dengan waktu yang lebih lama dan pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.

TUJUAN: Mengetahui hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik, asupan energi dan zat gizi, serta IMT dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu.

METODE PENELITIAN: Data yang digunakan data primer dengan pendekatan *cross sectional* dan desain survey analitik. Sampel yang didapat adalah 138 siswa/i di SMA Negeri 1 Pringsewu. Data jenis kelamin didapat melalui metode wawancara, aktifitas fisik menggunakan metode PAL, asupan energi dan zat gizi menggunakan metode *recall 2x24 jam* serta data IMT didapat melalui penilaian $BB(kg)/TB^2(m)$. Data kesegaran jasmani menggunakan rangkain Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun. Pengujian statistik menggunakan uji *Chi-Square*, *T-tes independent* dan *Regresi logistik*.

HASIL : Didapatkan jenis kelamin anak perempuan (76,8%). Kesegaran jasmani baik (56,5%), rata-rata aktifitas fisik perhari ($1,55\pm 0,098$), asupan energi ($2053,12\pm 353,68$), asupan KH ($283,51\pm 65,66$), asupan protein ($71,19\pm 19,089$), asupan lemak ($71,98\pm 18,143$), asupan fe ($12,48\pm 4,75$), vitamin B1 ($0,75\pm 0,30$), vitamin B2 ($1,16\pm 0,40$), vitamin B12 ($2,18\pm 0,84$). Faktor yang beresiko berhubungan dengan kesegaran jasmani adalah jenis kelamin, aktifitas fisik dan Indeks Massa Tubuh ($p\text{-value}<0,05$), serta faktor yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani adalah Indeks Massa Tubuh (OR 58,05)

KESIMPULAN: Kesegaran jasmani pada anak sekolah menengah atas dapat ditingkatkan dengan memperbaiki Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengoptimalkan aktifitas fisik secara teratur.

Kata kunci : Kesegaran jasmani, IMT, Aktifitas Fisik, Asupan Zat Gizi, Anak SMA

Daftar bacaan : 56 (1990-2013)